

УДК 796.011.3

## ОСНОВНЫЕ ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ВЛИЯНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**А.В. Бутько**

*Белорусский государственный университет культуры и искусств,  
г. Минск, Республика Беларусь*

*В статье рассмотрены проблемы повышения эффективности реализации оздоровительной задачи и формирования фундамента физической работоспособности у студентов, которые обучаются в основной группе по физическому воспитанию. Статья анализирует и сопоставляет процессы обучения физической культуры и самостоятельных занятий физическими упражнениями студенческой молодежи с целью оздоровления.*

**Ключевые слова:** *студенты, физкультурно–спортивная деятельность, средства физического воспитания.*

# THE MAIN WAYS OF HEALTH INFLUENCE OF SPORT AND THEIR REALIZATION

**A.V. Butko**

*Belarusian State University of Culture and Arts,  
Minsk, Republic of Belarus*

The paper considers the problem of increasing the effectiveness of improving the problem and forming the foundation of physical performance among students who are trained in the study group on physical education. The article gives the comparative analysis of the processes of students physical training in class and their self-training physical activities. The both types of activities are aimed at improving the students youth health and producing positive effect.

**Key words:** students, physical culture and sports activity, means of physical education.

**Введение.** Рассматривая влияние средств физической культуры и спорта на организм, можно убедиться в том, что взаимодействие этих влияний формирует результат более сложный, чем их простая сумма. При всем разнообразии различных форм, средств и методов занятий оздоровительная физическая культура использует два основных пути реализации своего влияния на организм, обеспечиваемые различными физическими механизмами: тренировку и активный отдых [4, с.84]. Наиболее важным конечным оздоровительным результатом влияний, реализующихся по пути тренировки и активного отдыха, является увеличение работоспособности, расширение резервных возможностей, то есть свободы жизнедеятельности организма, улучшение психоэмоционального состояния человека.

Физиологический анализ позволяет выявить элементарный механизм тренировки и активного отдыха и установить их “систематическое родство”[5, с. 63]. Судьба этих влияний, являющихся результатом повторных воздействий, может быть различной. Если первое воздействие заметно не изменяет состояние организма, то при повторной нагрузке не происходит практически никаких изменений. В этих случаях ни в одном из вариантов не формируется та необходимая организация взаимодействия, которая способна обеспечить оздоровительное влияние на организм. И, наоборот, в случаях, когда происходит взаимодействие во времени между воздействиями, причем последующее не является чрезмерным, превышающим функциональные возможности организма, возможны два варианта, определяющие два принципиально разных пути, по которым формируется оздоровительное влияние. Различия между этими путями связаны с особенностями используемых в процессе повторных воздействий нагрузок, которые могут повторять – или качественно отличаться – от функциональных изменений, вызванных первым из этих воздействий.

В одном из этих случаев развивается процесс тренировки, физиологический механизм которой известен благодаря исследованиям ученых Г. З. Фольборта, Н. М. Амосова, И. В. Муравова и др. Успехи в разработке вопросов физической тренировки применительно к физическому воспитанию и спорту позволили обосновать эффективные методы развития двигательных возможностей организма не только в циклических, но также в ациклических и игровых видах спорта [4, с.112]. Существенной особенностью развития процесса тренировки при самых различных методах ее организации является последовательное суммирование тренировочного эффекта.

Во втором случае, если последующее воздействие существенно отличается от первого, развивается совершенно иное влияние. Так, если динамическая структура двигательного навыка, лежащего в основе первой и второй нагрузок, отличается, то формируется качественно новый тип реакции организма. Наиболее общей физиологической характеристикой этого типа реакции, установленной впервые работами И. М. Сеченова, является ускоренное восстановление функциональных сдвигов, вызванных первым воздействием. Последствие от предыдущей мышечной деятельности, которое могло бы в момент применения последующей нагрузки стать необходимой предпосылкой для развития элементарного тренировочного эффекта, не только не “срабатывает”, но, напротив, сглаживается, по-

гашается последующей физической нагрузкой. Именно поэтому такое парадоксальное, на первый взгляд, влияние физической нагрузки получило название “эффект погашения” [1, с.56]. Вместе с немедленно наступающим повышением мышечной или умственной работоспособности организма это влияние является наиболее специфической характеристикой активного отдыха.

Необходимо отметить, что механизм тренировки включается в том случае, если применяются однотипные воздействия, направленные на одну и ту же “мишень” в виде мышц. Путь развития состояния тренированности в своей элементарной форме представляет собой нарастание специализированной адаптации организма. Активный отдых, наоборот, позволяет осуществить противоположный эффект – он устраняет одностороннее воздействие утомляющей нагрузки и восстанавливает весь арсенал реактивности организма.

Физическая культура личности студенческой молодежи характеризует качественную сторону ее образованности, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно–спортивной деятельности, здоровом образе жизни. Поэтому приоритетными задачами физического воспитания студенческой молодежи является направленность учебно–тренировочных занятий на сохранение и коррекцию здоровья, повышение функциональной и двигательной подготовленности, формирование здорового стиля жизни [2, с.71]. Содержание физического воспитания необходимо перевести на интенсивный путь развития, суть которого заключается в опоре на принципы деятельностного подхода.

Основное овладение физической культурой – освоение человеком базовых ее основ – объективно необходимо для каждого человека, без которого невозможно эффективное осуществление жизнедеятельности. Этот компонент, иначе называемый ядром, составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Выбор методов обучения в современном физкультурном образовании строится на развитии физических качеств, формировании и стремлении к здоровому образу жизни.

В этой связи возникает необходимость совершенствования процесса физического воспитания на основе применения эффективных форм и методов организации учебно–тренировочных занятий студентов вуза, направленных на улучшение их физического состояния. Разработка наиболее эффективных средств во многом зависит от наличия объективной информации о состоянии физического здоровья и функционального состояния студентов, благодаря которым можно определять и корректировать средства и методы педагогического воздействия [3, с.153].

Успех в физкультурной деятельности является целью стараний, исходным пунктом самооценки и сильнейшим стимулом, мотивационным фактором повышения продуктивности.

Физическое образование представляет собой определяющую систему для реализации главной своей функции – формирования здоровья, воспитания личности, развития двигательных способностей человека.

Основными системообразующими факторами для представления физического образования как единой системы является организованная двигательная деятельность человека в форме средств – физического упражнения и соревновательной деятельности [6, с.161].

Анализ научно–методической литературы показал, что имеющиеся рекомендации по совершенствованию физических качеств у студентов имеют противоречивый характер. Методика физического воспитания в вузе, как правило, не учитывает индивидуальный уровень развития двигательных качеств, а также специфику учебно–трудовой деятельности студентов.

Таким образом, использование различных путей организации элементарных воздействий средств физической культуры – тренировки и активного отдыха – обеспечивает увеличение резервных возможностей организма, его физической работоспособности и психоэмоциональной устойчивости. Существенные различия во влиянии тренировки и активного отдыха позволяют целенаправленно, по “потребностям”, оказывать стимулирующее влияние на организм. Важно подчеркнуть, что каждый из путей организации

взаимодействия отдельных влияний в физической культуре и спорте приводит к новому, качественно отличному результату. Это позволяет рассматривать конечный итог влияния любого из путей, по которому осуществляется воздействие средств физической культуры на организм, как определенное повышение уровня его жизнедеятельности, как шаг организма на пути достижения лучшей организации физиологических процессов.

#### Список литературы:

1. Амосов, Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – Донецк: Сталкер, 2002 – 509 с.
2. Апанасенко, Г. А. Валеология: имеет ли она право на самостоятельное существование? / Г. А. Апанасенко. – М. : Наука, 2007. – 152 с.
3. Бутько, А. В. Новые подходы в системе физического воспитания студентов творческого вуза / А. В. Бутько // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: материалы Междунар.науч.-техн.конф., Минск, 1–2дек.2011 г. /Бел.нац.техн.ун-т – Минск: БНТУ,2011. – С. 153–159.
4. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие /М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Издательство: Гардарики, 2007. – 218 с.
5. Коваленко, В. А. Физическая культура: учебное пособие / В. А. Коваленко. – М. : Изд-во АСВ, 2000. – 342 с.
6. Купчинов, Р. И. К вопросу современного понятия физическое образование / Р. И. Купчинов // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сборник научных статей. – Минск: РИВШ, 2013. – С. 161–163.